

## ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СЛАЛОМІ

*Окунь Дар'я, Саєнко Володимир*

Харківська державна академія фізичної культури

### **Анотації:**

У статті розглянуті питання, що стосуються впливу найбільш значущих рухових якостей на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації у веслувальному слаломі. Анкетування 10 тренерів і 35 спортсменів – членів збірної команди Харкова з веслувального слалому.

The questions connected with the influence of the most significant factors on the efficiency of the training and competitive activity of water slalom athletes of various qualification are considered. A survey of 10 trainers and 35 athletes, members of the Kharkiv national team is carried out.

В статье рассмотрены вопросы, касающиеся влияния наиболее значимых двигательных качеств на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации в гребном слаломе. Проведено анкетирование 10 тренеров и 35 спортсменов - членов сборной команды Харькова по гребному слалому.

### **Ключові слова:**

веслувальний слалом, аналіз, рухові якості, анкетування.

water slalom, research, physical qualities, questioning.

гребной слалом, анализ, двигательные качества, анкетирование.

---

**Постановка проблеми аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема підвищення ефективності підготовки спортивного резерву є однією з найскладніших, а вирішення її обумовлено пошуком шляхів вдосконалення процесу тренування спортсменів [8]. Фахівцями фізкультурно-оздоровчої та спортивної сфери [4, 5, 7, 9, 10, 11] визначено арсенал тренувальних впливів, спрямованих на підвищення ефективності технічної, тактичної та інших сторін підготовленості спортсменів, на розвиток різних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму. Це дає можливість вирішувати питання, пов'язані з цілеспрямованим удосконаленням окремих факторів структури функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів [6].

Сучасна система спортивного тренування в спорті вищих досягнень викликає глибокі функціональні зміни в діяльності всього організму спортсмена. Їх вплив призводить до підвищення працездатності спортсменів для певного виду діяльності, систем організму. Особливо яскраво це проявляється в циклічних видах спорту з переважним проявом витривалості, де функціональні можливості організму в значній мірі визначають рівень досягнення спортивних результатів [1, 6].

Розуміння фізіологічних чинників лімітування працездатності, систематизація їх при тій чи іншій тривалості граничної інтенсивності навантаження, становить основу для регламентації засобів тренування. Весь тренувальний процес повинен бути чітко орієнтований на той діапазон інтенсивності навантажень, який відповідає змагальній дистанції [3].

Здійснення такого підходу можливо при обліку потужності, рухливості, стійкості, економічності і можливості реалізації набутого потенціалу в конкретних умовах змагальної дистанції. Їх індивідуальне співвідношення становить функціональний фундамент високої спеціальної працездатності [8].

На сьогоднішній день з усіх веслувальних видів спорту, які входять в програму Олімпійських ігор, веслувальний слалом є найменш вивченим видом спорту в Україні. Зростаюча його популярності в світі змушує підійти до вивчення багаторічного тренувального процесу спортсменів, використовуючи об'єктивний і експериментальним шляхом обґрунтований матеріал [2].

Рухові якості і спеціальна працездатність, які визначають розвиток спортсмена у веслувальному слаломі, у вирішальній мірі залежать від класу човна. Відповідно це відбивається на структурі змагальної діяльності спортсмена на кожній з дистанцій і на особливостях підготовленості весляра-слаломіста, одночасно підкреслює необхідність вузьконаправленої спеціальної підготовки до змагань [3].

Гіпотезою даного дослідження було припущення про те, що провідні рухові якості, які є характерними для спортсменів, що спеціалізуються у веслувальному слаломі є швидкісно-силові якості і витривалість.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідних робіт в галузі фізичної культури і спорту на 2013 - 2015 р по темі 2.8 "Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту".

**Мета роботи** – визначити значимість рухових якостей у структурі підготовки веслярів-слаломістів.

**Методи дослідження.** У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, навчально-методичної документації, анкетування, бесіди.

#### **Завдання дослідження:**

1. Виявити провідні рухові якості у веслувальному слаломі, за допомогою анкетування провідних тренерів і спортсменів.

2. Порівняти отримані результати з даними науково-методичної літератури, навчально-методичної документації.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для визначення поглядів тренерів і спортсменів на значимість рухових якостей в структурі фізичної підготовленості веслярів-слалому і, відповідно, їх впливу на ефективність змагальної діяльності було проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь 15 тренерів та 35 спортсменів, які займаються веслувальним слаломом в спортивних секціях СДЮШОР "Маяк +" і СДЮШОР "ФЕД" м Харкова.

На прохання визначити рейтинг рухових якостей, які грають провідну роль у веслувальному слаломі, думки тренерів і спортсменів, як це показано в таблиці 1 і 2, розділилися наступним чином.

*Таблиця 1*

**Результати анкетування спортсменів**

№ з/р	Рейтинг Рухові якості	Місце				
		1	2	3	4	5
1	Сила	59%	23%	10%	8%	-%
2	Швидкість	27%	57%	14%	2%	-%
3	Витривалість	9%	21%	60%	7%	3%
4	Гнучкість	-%	-%	3%	12%	85%
5	Координаційні здібності	15%	14%	20%	51%	-%

## Результати анкетування тренерів

№ з/р	Рейтинг Рухові якості	Місце				
		1	2	3	4	5
1	Сила	62%	27%	11%	-%	-%
2	Швидкість	22%	63%	15%	-%	-%
3	Витривалість	11%	25%	51%	15%	-%
4	Гнучкість	-%	-%	-%	31%	69%
5	Координаційні здібності	-%	7%	29%	58%	6%

Порівнюючи дані таблиць 1 і 2 можна зробити наступний висновок: тренери і спортсмени вважають, що головними фізичними якостями у веслувальному слаломі є швидкість, сила і витривалість. У той же час, відповідаючи на контрольне запитання, переважна більшість респондентів відзначають, що результат у веслувальному слаломі також залежить від рівня розвитку координаційних здібностей.

Переважна більшість спортсменів на перше місце в рейтингу поставили силу (59%). На друге місце поставили швидкість (57%). На третьому місці, на думку більшості спортсменів, повинна бути витривалість (60%). Координаційні здібності тренери поставили на четверте місце (51%). Гнучкість посіла п'яте місце (85%).

Ці показники підтверджуються тренерами. Більшість тренерів також на перше місце поставили силу (62%). На друге місце тренери поставили швидкість (63%). На третьому місці, більшість тренерів вибрали витривалість (51%). Координаційні здібності фахівці поставили на четверте місце (58%). Гнучкість тренери поставили на п'яте місце (69%).

Отримані дані підтверджують результати досліджень, проведених іншими фахівцями у веслуванні на байдарках і каное та у веслувальному слаломі за визначенням пріоритетності провідних рухових якостей [2, 3, 8]. Швидкісно-силові якості і витривалість є провідними у веслувальному слаломі, так як спортсмену необхідно тривалий час утримувати потужність, темп веслування, хід човна, боротися з хвилею або вітром. І саме правильна орієнтація тренувального процесу, співвідношення роботи на розвиток провідних якостей, характерних для веслування взагалі, і з урахуванням індивідуальної схильності веслярів-слаломістів до певної роботи, впливає на кінцевий результат. Висунута перед дослідженням гіпотеза повністю підтвердилася.

На сучасному етапі розвитку веслувального слалому для подальшого зростання спортивних результатів більш перспективним є вдосконалення методики спортивного тренування з урахування специфіки змагальної діяльності. Модифікована методика тренувань веслярів-слаломістів повинна бути спрямована на підготовку спортсменів до майбутнього багаторічного навчально-тренувального процесу, орієнтованого на виконання певних спортивних результатів.

### Висновки

1. Результати анкетування спортсменів і тренерів показали, що провідними руховими якостями, що впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності, у веслувальному слаломі є сила (59 і 62%), швидкість (57 і 63%) і витривалість (60 і 51%). На думку тренерів та спортсменів, гнучкість і координаційні здібності не відіграють провідну роль в досягненні високих спортивних результатів у веслувальному слаломі.

2. Таким чином, критичний аналіз наукової та науково-методичної літератури та даних анкетування дозволив підтвердити значимість провідних рухових якостей (швидкісно-силові якості і витривалість), які характерні для спортсменів, що спеціалізуються у веслувальному слаломі.

**Перспективи подальших досліджень** базуються на розробці експериментальної методики тренування веслярів-слаломістів з акцентом на значущі рухові якості, а саме на швидкісно-силові і витривалість.

#### **Література:**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для студ. Вузов / Л.В. Волков. — Киев: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
2. Воронцов Ю.О. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом / Ю.О. Воронцов, О.О. Чередніченко, Ю.М. Маслачков // Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное. - К., 2007. - 104 с.
3. Дольник Ю.А. Концепция спортивной тренировки в гребле на байдарках и каное.: Методические рекомендации. — Л.: ЛНИИФК, 1987. — 12 с.
4. Дубовой В. В. Показники силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації / В. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. — Чернігів : ЧНПУ, 2013. — Вип. 107. Т. II. — С. 363 – 365.
5. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г. Н. Максименко, В. Г. Саєнко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : Сб. науч. матер. — Chisinau : USEFS, 2008. — С. 343 – 345.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. — К.: Здоров'я, 1990. — 200 с.
7. Ніколаєва О. А. Прояв фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей / О. А. Ніколаєва, Г. В. Толчева, І. П. Хвостіков // Олімпізм і молода спортивна наука України: матер. X регіон. науч.-практ. конф. — Луганск : ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. — С. 42 – 46.
8. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: [навч. посібник.] / В.М. Платонов, М.М. Булатова — К. : Олімпійська література, 1995. — 320 с.
9. Саєнко В. Г. Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 11 : У 5-и т. — Львів : НВФ „Українські технології”, 2007. — Т. 3. — С. 177.
10. Теплий В. М. Фізичні якості юних тхеквондистів / В. М. Теплий, В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. — Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. — № 4. — С. 119 – 121.
11. Толчева Г. В. Порівняння показників прояву фізичних якостей у студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йогою / Г. В. Толчева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. — Чернігів : ЧДПУ, 2011. — Вип. 91. Т. I : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — С. 248 – 251.